

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <春夏号>

Mizuoto

2020 Spring & Summer

水音

味わいながら
旅するレシピ

料理でめぐる世界！



韓国 「ソルロンタン」
中国 「サンラータン」
タイ 「トムヤムクン」
フランス 「ブイヤベース」
アメリカ 「クラムチャウダー」
台湾 「タピオカミルクティー」

《料理でめぐる世界!》

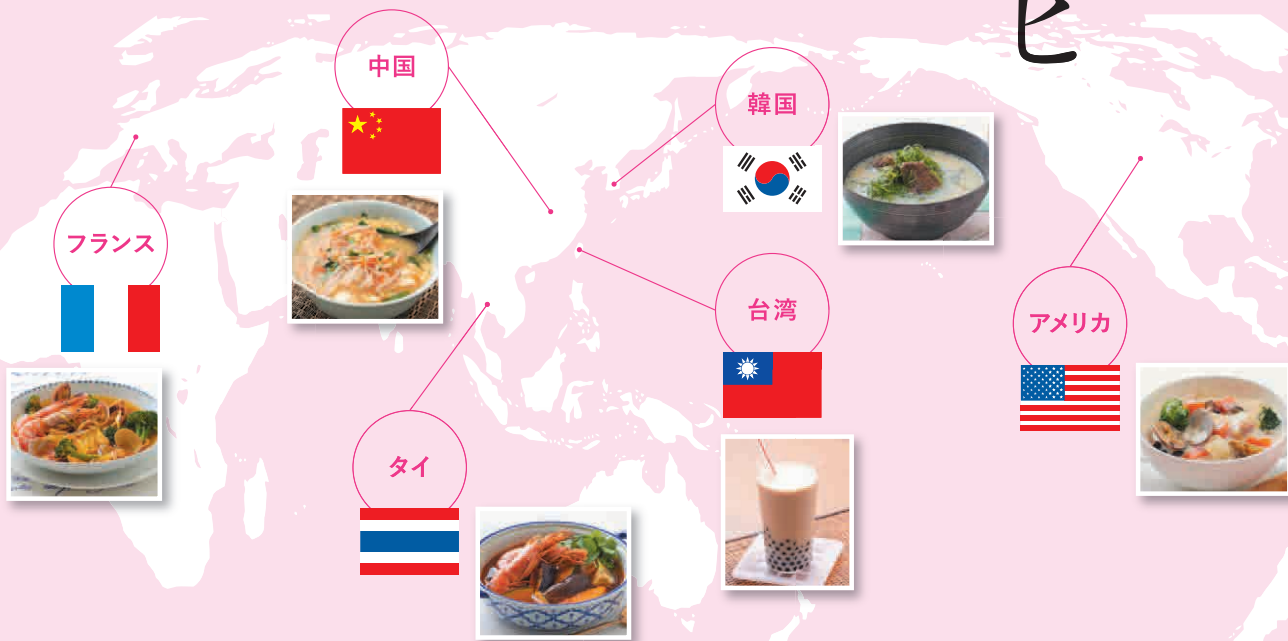
味わいながら 旅するレシピ

今回は、海外の料理を集めてご紹介。
日本にいながら世界の味を楽しみましょう!

世界中の料理を見てみると、
気候や地形によってできる作物が
違うため、使用する食材や味付けも
さまざまです。例えば、50カ国以上が
集まるアフリカでは郷土料理も多彩で、
日本では手に入らない食材を使用する
ものが多く、名前を聞いただけでは
どのような料理か想像すらできないもの
がほとんどです。

また、欧米の料理を食べる機会も
増え、食材も手に入りやすいものが
増えました。そこで今回は、アジア圏や
欧米の料理の中から、日本人の味覚に
合い、よく食べられている料理の
レシピをご紹介します。食材も手に入れ
やすいものになりました。

これらの料理を味わい、舌鼓を打ちながら、海外の文化や生活に
思いを馳せる…。夢見る時間をお過
ごしくください。



●材料(2人分)

電解水素水…600ml/400ml
にんにく……………2かけ
しょうが……………1かけ
牛ロースかたまり肉
(又は牛肉煮込み用ぶつ切り肉)
……………250g
ダシダ(鶏ガラスープの素
などで代用可)…小さじ2
豆乳……………100ml
塩……………少々
こしょう……………少々
青ネギ……………適宜

POINT



電解水素水で煮込むことで、
素材の旨みを引き出します。
アクはしっかり取りましょう。

●作り方

- 1 鍋に電解水素水600mlとつぶしたにんにく、薄切りにしたしょうがを入れて、煮立ったら牛ロース肉をかたまりのまま加える。再び煮てアクが出たら取り除き、蓋をして弱めの中火で、時々アクを取りながら30～40分煮込む。
- 2 ダシダと電解水素水400mlを加えてさらに30～40分煮る。
- 3 豆乳を加えて、塩、こしょうで味を調え、器に盛って青ネギを散らす。



韓国



ソル ロンタン

韓国の牛肉だしと豆乳で
手軽に作れるソルロンタン。
カクテキなどキムチと一緒に

中国



サン ラータン

酸っぱ辛いスープ
具沢山にするとさらに美味しい!

●材料 (2人分)

にんじん……1/4本 (40g)
しょうが……1かけ
ニラ……1/4束 (25g)
水煮たけのこ(細切り)
……60g
えのき茸……1/4袋 (50g)
ハム……3枚
絹ごし豆腐……1/4丁
卵……1個
ごま油……大さじ1/2
電解水素水……600ml
鶏がらスープの素
……小さじ1
塩……少々
こしょう……少々
片栗粉……大さじ1
酢……小さじ2
ラー油……適宜

●作り方

- 1 にんじんは3~4cmの細切りに、しょうがはせん切りにする。ニラは3~4cmの長さに、たけのこは細切りに、えのき茸は長さを半分に切ってほぐす。ハムは細切り、豆腐は厚みを半分に切ってから細切りにする。卵は溶きほぐす。
- 2 鍋にごま油を熱し、にんじんとしょうがを入れて炒める。つやが出たら電解水素水と鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら弱めの中火にして、ニラ、たけのこ、えのき茸を加えて、材料に火が通るまで煮る。
- 3 ハム、豆腐を入れて塩、こしょうで味を調え、同量の電解水素水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。酢を加えてから、溶いた卵を回し入れて半熟状で火を止める。
- 4 器に盛り、好みでラー油をたらす。

POINT

電解水素水で溶いたら片栗粉は2~3分置いてから使うと、より滑らかな仕上がりに。



タイ



トムヤムクン

ハーブを効かせて独特の香りを
楽しむ酸っぱ辛いスープ

●材料(2人分)

有頭えび(殻つき)……………大6尾	トムヤムペースト……………大さじ1・½
しめじ……………小1パック(80g)	ナンプラー……………小さじ1~2
なす……………1本(60g)	(※トムヤムペーストに味がしっかり
かぼちゃ……………80g	ついている場合は加減してください)
電解水素水……………500ml	砂糖……………小さじ1
鶏がらスープの素……………小さじ1	レモン汁……………小さじ2
レモングラス……………1本	パクチー……………適宜

●作り方

- 1 えびは頭や殻を残して、背の部分に切り込みを入れ、竹ぐしなどで背ワタを取る。しめじは小房にほぐし、なすは縦4等分に切ってから横半分にする。かぼちゃは薄いくし形に切る。
- 2 鍋に電解水素水、鶏がらスープの素と、2~3等分に切ったレモングラス、トムヤムペースト、ナンプラー、砂糖を入れて中火で煮立て、1を加えて約5~6分煮込む。
- 3 レモン汁を加えて火を止め、器に盛り、パクチーを添える。

POINT



電解水素水でえびを洗うと、独特なくさみが気にならなくなります。



フランス



ブイヤベース

サフランの色味が食欲をそそる!
魚介をたっぷり入れた
世界三大スープのひとつ

●材料 (2人分)

電解水素水……350ml
サフラン……ひとつまみ
イカ………½杯
あさり(殻つき)……200g
タラ(切り身)
………小2切れ (120g)
ブロッコリー……½個 (80g)
トマト……大1個 (200g)
玉ねぎ………½個 (20g)
有頭えび(殻つき)……4尾
オリーブ油………大さじ1
にんにく(薄切り)……1かけ
タイム………ひと枝
塩………小さじ¼
こしょう………少々

●作り方

- 1 電解水素水にサフランをつけて色だしておく。
- 2 イカは下処理をして、胴は輪切りに、足は食べやすく切り分ける。あさは3%の塩水(浄水)につけて砂抜きし、殻をこすり合わせてよく洗い、タラは2～4等分に切る。ブロッコリーは小房にわける。トマトはざく切りに、玉ねぎは薄切りにする。えびは頭や殻を残して、背の部分に切り込みを入れ、竹ぐしなどで背ワタを取る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくと玉ねぎを入れて弱火にかけ、香りがたったらトマトを加えてトロっとするまでじっくりと炒める。
- 4 1でつけておいたサフラン水を加えて、煮立ったらあさり、イカ、タラ、えび、ブロッコリー、タイムを加え、弱火でふたをして約7～8分煮込む。塩、こしょうで味を調えて、器に盛る。

POINT



電解水素水を使うと、
サフランの色がよく出ます。



アメリカ



クラム チャウダー

二枚貝を使った煮込みスープ
クリームスープはニューイングランド風、
トマトベースはマンハッタン風

●材料(2人分)

あさり(殻つき)……200g
ベーコン……………1枚
玉ねぎ……………¼個(50g)
にんじん……………½本(60g)
じゃがいも……1個(150g)
しめじ……………½パック(30g)
ブロッコリー……½個(60g)
電解水素水
……………200ml / 100ml
オリーブ油……………小さじ1
小麦粉……………大さじ1
牛乳……………250ml
塩……………小さじ½
こしょう……………少々

●作り方

- 1 あさらは3%の塩水(浄水)につけて砂抜きをし、殻をこすり合わせるようにして洗う。ベーコンは5mm角に切り、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは7~8mm角に切る。しめじは小房に分け長さを半分に分ける。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 鍋に電解水素水200mlとあさりを入れて、中火にかけて口が開いたら取り出し、ゆで汁はこしてとっておく。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、野菜につやが出たら、小麦粉をふって全体になじませ、2のゆで汁と電解水素水100mlを入れて、ふたをして約15分煮る。
- 4 あさりを入れ、牛乳とブロッコリーを加えて2~3分煮たら、塩、こしょうで味を調えて器に盛る。

POINT

電解水素水で煮込むことで、
素材の旨味を引き出します。



台湾



タピオカ ミルクティー

台湾が発祥の地といわれる「タピオカミルクティー」。タピオカはキャッサバという植物の根のデンプンで作られており、日本でも江戸時代から食されていたそうです。



●材料 (2人分)

タピオカ(黒・大粒)……………20g
 紅茶……………5g
 浄水……………400ml
 電解水素水……………400ml / 200ml
 砂糖……………大さじ1
 牛乳……………200ml
 はちみつ……………適量

●作り方

- 1 タピオカは400mlの浄水に一晩つけておく。つけておいた水をきり、電解水素水400mlを入れた鍋にそっと入れて、砂糖を加えて混ぜ、火にかけて袋の表示通りに煮る。
- 2 200mlの電解水素水で紅茶を淹れ、牛乳を加えて冷やしておく。
- 3 1をざるにあげて流水で洗い、水けをきる。
- 4 3をグラスに入れて2を注ぎ入れ、お好みではちみつで甘みをつける。

一度煮たタピオカは、砂糖を溶かした浄水につけておくと、冷蔵庫で2日間保存できます。冷凍なら約2週間保存できるので、多めに煮ておくとう便利です。

POINT

